

## Trainingsplan für Januar 2007

TAG	UHRZEIT	TREFFPUNKT / WK ORT	TRAININGS- GRUPPE	AUSRÜSTUNG + BEMERKUNG
01 Mo				
02 Di	10:00 15:00	Radau./ Tatern. Ilsenburger Stieg	Kader	FT Roller Cross + Stöcke
03 Mi	10:00 15:00	Seela / Parkplatz Harlingerode	Alle TG Kader	Crosslauf Roller CL + FT
04 Do	10:00 15:00	LLZ Sonnenberg	Kader alle TG	Ski CL ( Info Verhältnisse )
05 Fr	10:00 15:00	LLZ Sonnenberg	Kader	Ski CL Ski FT
<b>06 Sa</b>	<b>10:00</b>	<b>LLZ Sonnenberg</b>	<b>Alle TG</b>	<b>Ski CL</b>
<b>07 So</b>	<b>10:00</b>	<b>LLZ Sonnenberg</b>	<b>Alle TG</b>	<b>Ski CL + Kader FT</b>
08 Mo	15:30	LLZ Sonnenberg	TG 1 + 2	Ski CL
09 Di				
10 Mi	15:30	LLZ Sonnenberg	Alle TG	Ski CL
11 Do	15:30	LLZ Sonnenberg	Alle TG	Ski CL Kader FT
12 Fr		DSC Johann.-stadt	Kader	Einladung
<b>13 Sa</b>	<b>18:00</b>	<b>Buntenbock</b>	<b>Sprintstaffel</b>	<b>CL / FT</b>
<b>14 So</b>				
15 Mo	15:30	LLZ Sonnenberg	Alle TG	Ski CL
16 Di				
17 Mi	15:30	LLZ Sonnenberg	Alle TG	Ski CL
18 Do	15:30	LLZ Sonnenberg	Kader + TG 2	Ski FT
19 Fr				
<b>20 Sa</b>	<b>14:00</b>	<b>Benneckenstein</b>	<b>City Lauf</b>	<b>Ski CL</b>
<b>21 So</b>	<b>10:00</b>	<b>LLZ Sonnenberg</b>	<b>Kader + TG 2</b>	<b>Ski FT</b>
22 Mo	15:30	LLZ Sonnenberg	Alle TG	Ski CL
23 Di				
24 Mi	15:30	LLZ Sonnenberg	Alle TG	Ski CL
25 Do	15:30	LLZ Sonnenberg	Kader + TG 2	Ski FT
26 Fr				
<b>27 Sa</b>	<b>10:00</b>	<b>LLZ Sonnenberg</b>	<b>Kader</b>	<b>Ski FT</b>
<b>28 So</b>	<b>10:00</b>	<b>LLZ Sonnenberg / Hüttenrode</b>	<b>LVM Duathlon</b>	<b>Ski CL / FT</b>
29 Mo	15:30	LLZ Sonnenberg	Alle TG	Ski CL + FT
30 Di				
31 Mi	15:30	LLZ Sonnenberg	Alle TG	Ski CL + FT